

DAMPAK PANDEMI COVID-19 PADA KESEHATAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN

Ni Komang Wijiani Yanti¹, Dedent Eka Bimmaharyanto S²

¹Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama NTB (Ni Komang Wijiani Yanti, S.ST., M.Kes)

wijiani16@gmail.com

²Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama NTB (Dedent Eka Bimmaharyanto S, S.Farm., M.Si., Apt)

dedentharyanto@gmail.com

Abstrak

Kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Cemas yang berkepanjangan dan terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan stres hingga depresi jika tidak segera diatasi dan hal tersebut semakin bertambah pada kondisi pandemi Covid-19 dengan metode pembelajaran daring. Penelitian bertujuan untuk mengetahui dampak pandemi covid-19 pada kesehatan psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran. Jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan analitik dan rancangan atau desain bersifat *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling pada mahasiswa yang menjalani proses pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 sebanyak 235 mahasiswa di Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terkait karakteristik responden, tingkat kecemasan/ansietas, stres dan depresi menggunakan instrumen DASS-21. Hasil penelitian dianalisis univariat yang disajikan secara distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan dari 235 responden sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 99 mahasiswa (42,13%) dan kecemasan sedang sebanyak 38 mahasiswa (16,17%). Hasil penelitian terkait tingkat stres menunjukkan terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami stres ringan yaitu 60 mahasiswa (25,53%), terkait tingkat depresi sejumlah 14 mahasiswa (6,38%) mengalami depresi ringan akibat pembelajaran daring. Berdasarkan hasil penelitian masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh mahasiswa karena pembelajaran daring yaitu kecemasan. Dengan demikian, diharapkan dilakukan screening terhadap kesehatan mental mahasiswa secara berkala untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami masalah psikologis.

Kata kunci: Kecemasan, Stress, Depresi, Mahasiswa

Abstract

Anxiety affects student learning outcomes, because it tends to produce confusion and perceptual distortions. Prolonged and persistent anxiety can lead to stress to depression if not treated immediately and this is further increasing in the conditions of the Covid-19 pandemic with online learning methods. The study aims to determine the impact of the Covid-19 pandemic on the psychological health of students in the learning process. This type of research is descriptive with an analytical approach and the design is cross sectional with a sampling technique using total sampling of 235 students who underwent the learning process during the Covid-19 pandemic at Nahdlatul Ulama University, West Nusa Tenggara. Data were collected using a questionnaire related to respondent characteristics, level of anxiety / anxiety, stress and depression using the DASS-21 instrument. The results showed that most of the 235 respondents experienced mild anxiety as many as 99 students (42.13%) and moderate anxiety as many as 38 students (16.17%). The results of research related to stress levels showed that there were some students who experienced mild stress, namely 60 students (25.53%), related to depression level, 14 students (6.38%) experienced mild depression due to online learning. Based on the research results, the psychological problem most experienced by students is due to online learning, namely anxiety. Thus, it is expected that students' mental health will be screened periodically to identify students who have psychological problems.

Keywords: Anxiety, Stress, Depression, Students

PENDAHULUAN

Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metoda daring atau *online* sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran *Coronavirus disease* (Covid-19). Pembelajaran secara daring diimplementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan sekolah untuk mengantisipasi virus corona. Namun implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan menunjukkan masih ada ketidaksiapan di kalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital¹. Banyak sekolah yang menerapkan metode pemberian tugas secara daring bagi para siswa. Penugasan itu dilakukan melalui berbagai media sosial yang tersedia, terutama whatsapp grup. Dalam kondisi darurat karena adanya virus corona seperti sekarang, bentuk penugasan yang dipandang efektif dalam pembelajaran jarak jauh. Konsekuensinya, pengenalan konsep mengenai suatu pelajaran sebagaimana yang diterapkan dalam pembelajaran tatap muka tidak bisa berjalan dengan baik. Dalam pembelajaran tatap muka, akan ada penyampaian konsep pembelajaran dan tujuannya terlebih dahulu. Kemudian pembelajaran berlanjut sampai pemahaman dan pengembangannya. Tahapan-tahapan tersebut dinilai tidak berjalan dengan baik dalam situasi darurat seperti sekarang¹.

Gagapnya para pendidik, bingungnya orangtua yang mendampingi anak-anaknya belajar di rumah, dan mahasiswa yang kebingungan menghadapi metode pembelajaran daring disertai dengan tumpukan tugas menyebabkan semakin meluas terjadinya kecemasan terlebih lagi

dimasa pandemi Covid-19. Kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain². Hasil penelitian Cao et al (2020) pada 7.143 mahasiswa menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami ansietas berat, 2,7% mengalami ansietas sedang, dan 21,3% mengalami ansietas ringan³. Cemas yang berkepanjangan dan terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan stres yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang dialami oleh mahasiswa. Sumber stres akademik meliputi : situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas perkuliahan. Pada tingkat stres yang sedang sampai dengan berat dapat menghambat pembelajaran. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi mahasiswa⁴.

Masalah-masalah yang dialami mahasiswa, jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi. Depresi dapat menyebabkan manifestasi psikomotor berupa keadaan gairah, semangat, aktivitas serta produktivitas kerja yang bertendensi menurun, konsentrasi dan daya pikir melambat. Manifestasi psikomotor tersebut bisa

membawa pengaruh pada prestasi belajar jika penderita adalah siswa yang sedang aktif dalam proses belajar mengajar⁵. Hasil penelitian Maia et al (2020) menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Hasil pembelajaran melalui penelitian kuantitatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan analitik dan dengan rancangan atau desain bersifat *cross sectional* dimana pengumpulan data seluruh variabel penelitian dikumpulkan sekaligus atau secara bersamaan. Penelitian ini mendeskripsikan tentang karakteristik, tingkat kecemasan, stres dan depresi pada mahasiswa selama proses pembelajaran.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa di Universitas Nahdlatul Ulama NTB yang berstatus aktif yang mengikuti pembelajaran daring/online. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling* yang dimana sampel yang digunakan adalah seluruh jumlah pada populasi yang berstatus aktif dan mengikuti pembelajaran daring/online serta bersedia menjadi responden penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2020 secara daring/online di Universitas Nahdlatul Ulama NTB. Parameter pengukuran yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah variabel karakteristik responden/mahasiswa (usia, jenis kelamin, metode pembelajaran yang diminati, kendala dalam pembelajaran daring), kecemasan/ ansietas, stress, dan depresi.

menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa².

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dampak pandemi covid-19 pada kesehatan psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Pengumpulan data dilakukan dengan alat pengumpulan data berupa kuesioner online terkait karakteristik responden, tingkat kecemasan/ ansietas, tingkat stress dan tingkat depresi. Responden penelitian diminta mengisi kuesioner online yang telah disiapkan oleh peneliti, responden diberitahukan cara pengisian kuesioner yang benar. Pengambilan data dengan kuesioner akan dilakukan pada bulan Oktober 2020. Pengolahan data dilakukan dengan cara *editing* (pemeriksaan data), *scoring, coding* (pemberian kode), input data (pemasukan data), memasukkan data yang telah diberi skor ke dalam program untuk diolah lebih lanjut. Selanjutnya *tabulating* (tabulasi), data disusun dalam bentuk tabel untuk kemudian dianalisis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat (*Analisis Deskriptif*) yaitu peneliti mendeskripsikan karakteristik responden/mahasiswa (usia, jenis kelamin, metode pembelajaran yang diminati, kendala dalam pembelajaran daring), kecemasan/ ansietas, stress, dan depresi, yang kemudian menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan rata-rata usia responden 19,77 tahun. Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, mahasiswa lebih memilih pembelajaran secara tatap muka dan kendala yang paling banyak dialami saat pembelajaran daring yaitu kebutuhan kuota internet dan sulit berkonsentrasi dan memahami materi yang diberikan. Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan. Tabel 4 menunjukkan bahwa hanya sebagian mahasiswa yang mengalami stres ringan. Tabel 5 menunjukkan bahwa sedikit mahasiswa yang mengalami depresi ringan.

Tabel 1. Usia Responden (n=235)

Mean	SD	Min	Max
19,77	0,956	17	26

Tabel 2. Karakteristik responden (n=235)

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Perempuan	127	54
Laki-laki	108	46
Jenis metode pembelajaran yang lebih diminati		
Tatap muka	207	88,1
Daring	28	11,9
Kendala yang paling sering dialami dalam proses pembelajaran daring		
Jaringan internet (sinyal)	27	11,5
Sulit berkonsentrasi dan memahami materi	91	38,7
Kebutuhan kuota internet	114	48,5
Kurang paham penggunaan media elektronik	3	1,3

Tabel 3. Tingkat Kecemasan (ansietas) Responden (n=235)

Tingkat Kecemasan	f	%
Kecemasan Normal	98	41,70
Kecemasan Ringan	99	42,13
Kecemasan Sedang	38	16,17
Kecemasan Berat	-	-
Kecemasan Sangat Berat	-	-

Tabel 4. Tingkat Stres Responden (n=235)

Tingkat Kecemasan	f	%
Stres Normal	175	74,47
Stres Ringan	60	25,53
Stres Sedang	-	-
Stres Berat	-	-
Stres Sangat Berat	-	-

Tabel 5. Tingkat Depresi Responden (n=235)

Tingkat Kecemasan	f	%
Depresi Normal	221	94,04
Depresi Ringan	14	6,38
Depresi Sedang	-	-
Depresi Berat	-	-
Depresi Sangat Berat	-	-

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa yang terbanyak yaitu kecemasan ringan dengan 99 mahasiswa (42,13%) dan kecemasan sedang sebanyak 38 mahasiswa (16,17%) dengan pembelajaran daring. Hasil penelitian di Uni Emirat Arab menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa non-kedokteran meningkat dengan pembelajaran online⁶. Ansietas merupakan bentuk respon terhadap stimulus tertentu yang tidak diinginkan yang dapat terjadi dimanapun dan yang sulit untuk diobservasi secara langsung akan tetapi dapat diidentifikasi ansietas ini melalui perubahan tingkah⁷. Tekanan

akademis mahasiswa, paparan pasien dalam praktek klinik, kendala keuangan dan kurang tidur adalah faktor-faktor yang mungkin telah berkontribusi pada masalah psikologis yang terkait dengan stres dan kecemasan⁸. Selain itu mahasiswa cemas jika menularkan virus ketika kembali ke keluarga dan orang yang mereka cintai⁹.

Hasil penelitian terkait tingkat stres menunjukkan terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami stres ringan yaitu 60 mahasiswa (25,53%) akibat pembelajaran daring. Respon stres setiap individu berbeda-beda. Berbagai faktor seperti faktor kepribadian, karakteristik stresor dan kemampuan adaptasi terhadap stres atau strategi koping terhadap stres yang dihadapi dapat menjadi penyebab terjadinya stres. Faktor kepribadian sangat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang mengolah stresor sehingga menimbulkan dampak stres yang berbeda¹⁰. Kemampuan adaptasi dan strategi koping mahasiswa juga berperan dalam respon tubuh terhadap stres, seseorang yang kurang baik dalam beradaptasi maka stres tidak dapat teratasi sehingga menimbulkan dampak negatif⁵. Dampak negatif dari stres terhadap mahasiswa dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti sengaja terlambat datang ketika kuliah, minum alkohol, merokok dan sebagainya¹¹. Stres dapat terjadi karena banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari, kurangnya feedback yang diberikan dosen, kualitas dosen yang mengajar, serta banyaknya tugas yang diberikan¹². Penelitian Al-Dabal et al (2010) di Arab Saudi yang mengatakan bahwa metode mengajar dan lingkungan belajar merupakan salah satu

penyebab stres bagi mahasiswa baik kedokteran maupun non-kedokteran¹³. Hasil penelitian serupa menyatakan bahwa cara dosen mengajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa⁵. Hasil penelitian lain didapatkan 55,8% merasa stres selama pandemi Covid-19 disebabkan proses pembelajaran daring yang mulai membosankan¹. Tuntutan untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan dalam waktu yang terbatas dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa. Masalah-masalah yang dialami mahasiswa, jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi¹⁴.

Hasil penelitian menunjukkan sejumlah 14 (6,38%) mahasiswa mengalami depresi ringan. Hasil penelitian Maia, Berta Rodrigues, Paulo César (2020) menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Hasil menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa. Banyak kasus depresi yang tidak teridentifikasi. Hal ini dikarenakan tidak dilakukannya pengukuran terkait depresi kepada para mahasiswa². Menurut Fleming (dalam Paul, 2011), konsekuensi dari tidak teridentifikasinya mahasiswa yang mengalami depresi sangat fatal. Tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa tersebut keluar dari universitas, menggunakan obat-obatan terlarang, menjadi pecandu alkohol, bahkan bunuh diri¹⁵. Berdasarkan penelitian Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020), terdapat hubungan negatif signifikan antara depresi dan

performa akademik. Dengan melakukan *screening* gejala depresi pada mahasiswa,

SIMPULAN

Masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh mahasiswa karena pembelajaran daring yaitu kecemasan. Penting untuk terus mengeksplorasi implikasi pandemi pada kesehatan mental mahasiswa, sehingga dampaknya dapat

SARAN

Untuk Institusi Pendidikan

Saat ini, penyebaran COVID-19 masih menunjukkan tren kenaikan sehingga praktisi pendidikan dan stakeholder perlu berinovasi dalam melaksanakan pembelajaran agar dapat terus bertahan.

Untuk Mahasiswa

Stres sendiri memiliki efek yang tidak bisa dianggap remeh. Akumulasi stres menyebabkan frustrasi, depresi, dan kecemasan, dan dapat menyebabkan perhatian pada gangguan hiperaktif, penyalahgunaan zat, antisosial perilaku, dan bahkan kekerasan¹⁶. Agar hal tersebut tidak sampai terjadi, mahasiswa disarankan untuk manajemen stres. Menurut Abbas (2020) memmanage psikologis itu penting dan setiap manusia mempunyai pikiran, perasaan, dan dirinya sendiri yang bisa mengelolanya¹⁷. WHO dalam Muslim (2020) merumuskan strategi untuk menghadapi stres selama pandemi Covid-19 yaitu yang berbincang dan berbagi cerita dengan orang-orang yang dapat dipercayai, menjaga gaya hidup sehat

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan pendanaan yang diberikan oleh

penurunan nilai akademis mahasiswa diharapkan dapat diantisipasi lebih awal³.

dicegah, atau setidaknya dikurangi. Diharapkan dilakukan *screening* terhadap kesehatan mental mahasiswa secara berkala untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami masalah psikologis.

dengan asupan gizi yang cukup, pola tidur yang baik, olahraga dan berinteraksi dengan orang-orang yang disayang bisa dilakukan selama berdiam di rumah, mencari fakta-fakta dan info terbaru yang dapat membantu dalam menentukan tahap pencegahan yang tepat dan menghindari berita-berita yang tidak valid dan kredibel, mengurangi kecemasan dengan membatasi media yang menyebarkan informasi yang membuat semakin cemas dan takut, dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki untuk mengatur emosi selama masa pandemi ini¹⁸.

Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu memberikan informasi lebih banyak dengan variabel dan metode yang berbeda sehingga dapat memberikan pengetahuan yang lebih luas terkait dampak dampak pandemi covid-19 pada kesehatan psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran.

pihak institusi, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat.

REFERENSI

1. Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208. <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
2. Maia, Berta Rodrigues And Dias, Paulo César. *Anxiety, depression and stress in university students: the impact of COVID-19*. *Estud. psicol. (Campinas)* [online]. (2020). vol.37, e200067. Epub May 18, 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.
3. Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). *The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China*. *Psychiatry Research*, 112934.
4. Goff, A., M. (2011). *Stressor. Academic Performance, and Learned Resourcefulness In Baccalaureate Nursing Student*. *International Journal Of Nursing Education Scholarship*, 8. pp. 923-1548.
5. Agustin, I. M., Hidayatullah, F., Aminoto, C., & Tau, K. (2018). *Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran*. 172–181.
6. Saddik, Basema & Hussein, Amal & SharifAskari, Fatemeh & Kheder, Waad & Temsah, Mohamad-Hani & Koutaich, Rim & Haddad, Enad & Al-Roub, Nora & Marhoon, Fatema & Hamid, Qutayba & Halwani, Rabih. (2020). *Increased levels of anxiety among medical and non-medical university students during the COVID-19 pandemic in the United Arab Emirates..* 10.1101/2020.05.10.20096933.
7. Nursalam. (2012). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Edisi 3. Salemba Medika : Jakarta.
8. Al Saadi T, Zaher Addeen S, Turk T, Abbas F, Alkhatib M. (2017). *Psychological distress among medical students in conflicts: a cross-sectional study from Syria*. *BMC medical education*. 2017;17(1):173. Epub 2017/09/22. doi: 10.1186/s12909-017-1012-2. PubMed PMID: 28931387; PubMed Central PMCID: PMC5607487.
9. Goulia P, Mantas C, Dimitroula D, Mantis D, Hyphantis T. (2010). *General hospital staff worries, perceived sufficiency of information and associated psychological distress during the A/H1N1 influenza pandemic*. *BMC infectious diseases*. 2010;10:322. Epub 2010/11/11. doi: 10.1186/1471-3877-10-322. PubMed PMID: 21062471; PubMed Central PMCID: PMC2990753.
10. Isa, A. & Kholidah, E. N. (2012). *Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 39. No. 1 (67-75).
11. Moffat KJ, McConnachie A, Ross S, Morrison JM. (2014). *First year medical student stress and coping in a problem-based learning medical curriculum*. *Medical Education*. 2004; (38): 482-91.
12. Yusof MS, Rahim AF. (2010). *The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual*. Kelantan: KKMED.
13. Al-Dabal BK, Koura MR, Rasheed P, AlSowielem L, Makki SM. (2010). *A comparative study of perceived stress among female medical and non-medical university students in Dammam, Saudi Arabia*. *SQU Medical Journal*. 2010; (10): 231-40.
14. Oktaria, D., Sari, M. I., Azmy, N. A. (2019). *Perbedaan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahap Profesi yang Menjalani Stase Minor dengan Tugas Tambahan Jaga dan Tidak Jaga di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung* Difference in Stress Levels between Medical Students in Clinical Phase at The Minor Department Who

- Had The Night Shift and Had Not the Night Shift at the Medical Faculty of Lampung University. 3, 112–116.
15. Paul, M. (2011). *Universities miss chance to identify depressed students*. Northwestern. Diunduh dari: <http://www.northwestern.edu/newscenter/stories/2011/01/depression-universitystudents.html>.
16. Nasir, Abdul., Abdul Muhith. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar Dan Teori*. Jakarta: Salemba medika.
17. Abbas, E. W., & Erlyani, N. (2020). *Menulis di Kala Badai Covid-19*.
18. Muslim, M. (2020). *Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid19*. *Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.